

Alimentando a Su Bebé

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



Empezando con los Vegetales

A los 5-7 meses de edad, su bebé está listo para comer vegetales tales como:

- Zanahorias*
- Calabaza Amarilla *
- Ejotes y Chícharos
- Espinacas*
- Papas y camotes*
- EVITE EL MAIZ

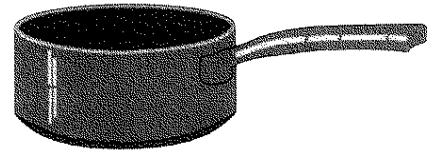
* Tienen alto contenido de Vitamina A. Use comida con alto contenido de Vitamina A por lo menos 3 veces a la semana.

Los vegetales o las frutas se pueden dar durante este tiempo. Sin embargo, es mejor empezar con vegetales. El introducir vegetales puede ser más fácil si su bebé no está acostumbrado al sabor dulce de las frutas.

Cómo?

- Empezar con vegetales suaves, frescos, enlatados o congelados. Compre de la consistencia adecuada para su bebé.

- Introduzca uno por uno y no más que dos vegetales por semana. Empezar con una cucharadita y gradualmente incremente la cantidad. Observe a su bebé por si presenta alguna reacción alérgica.



- Cocine los vegetales frescos en agua sin sal hasta que estén tiernos, suaves o blandos. Machaquelos muy bien utilizando un tenedor, un aplastador de papas o una licuadora.
- Cocine una papa o hiervalas con su cáscara hasta que estén tiernas. Quite la cáscara y aplástelas.
- Compre colados naturales o vegetales tiernos de alimentos que no sea fácil machacarlos o picarlos.
- Los vegetales naturales son más nutritivos. Para tener más variedad, combine dos vegetales.

Lea las etiquetas: Compare el Costo y el Valor Nutritivo

NO compre mezclas como ensaladas de vegetales o comidas de vegetales y carnes. Estos usualmente contienen una gran cantidad de almidón y agua.

Cheque en la etiqueta los Datos de Nutrición y elija alimentos preparados sin sal, azúcar, almidón modificado, sabores artificiales o preservativos.

Lecturas Recomendadas:

Gerber (1994). *Dietary guidelines for infants*. Fremont, MI: Author.

Gerber (1994). *Feeding your baby*. Fremont, MI: Author.

Lambert-Lagace, L. (1991). *Feeding your baby: from conception to age two*. Emeryville, CA: Surrey Books.

Bibliografía:

Beauchamp, G.K. and Finberg, L. (1994). Babies need sodium in moderation. *Pediatric Basics*, 69, 22-24.

Kleinman, R.E. (1994). Build to a variety of foods. *Pediatric Basics*, 69, 2-7.

Laver, R.M. (1994). Babies need fat. *Pediatric Basics*, 69, 14-15.

Lonnerdal, B. (1994). Choose foods with iron, zinc and calcium. *Pediatric Basics*, 69, 25-29.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY

Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.

Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,
EFNEP Nutritionist
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,
CNEP Nutritionist
Glenna S. Williams, EdD
CNEP State Coordinator

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP

Formateado por: Ursula Blanchard

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Editor: Mely Jimenez

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos, bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$51.16 for 500 copies. 0301 UB.